पहिलं सुख
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ

પહેલું સુખ

પુસ્તિકા ૧૦

५५८
१८

લેખક
રમણલાલ એન્જિનીયર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આવતા વર્ષનાં આઠ પુસ્તકો

'આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ'ના આ વર્ષનો અનુભવ પ્રેરણાદાયક છે. એ અનુભવ દૃષ્ટિબિંદુ સમક્ષ રાખી આ પુસ્તકો લખાયાં છેઃ

[૧] નિસર્ગોપચાર અને જલોપચાર ભા. ૨ : આજે રોગને માટે અનેક સાચા–જૂઠા ઉપાયો પ્રચલિત છે, પણ ખર્ચાળ ઉપાયો આપણા દેશમાં લોકપ્રિય ન થઈ શકે એ દેખીતું છે. પાણી એ એક એવી વસ્તુ છે કે હવા ને પ્રકાશની પેઠે, શહેરના તેમ જ ગામડાંના ગરીબ અને શ્રીમંત લોકો એનો ઉપચાર તરીકે ઉપયોગ કરી શકે. આ પુસ્તકમાં પાણીના કેટલાક નવા પ્રયોગો એના ઉપયોગો તેમ જ જલોપચારનાં વિધિનિષેધો વિષે વધુ ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

[૨] કલેજાનાં દર્દો : ઉદ્‌ભવ અને ઉપાયો : મોટા ભાગના રોગો પેટમાંથી ઉદ્‌ભવે છે એ હકીકત વિષે ભાગ્યે જ કોઈ દલીલની જરૂર રહે છે. "અપચાના સહેલા ઉપાયો" અને "કબજિયાત" પછીનું આ પુસ્તક કલેજાના કાર્યથી શરૂ થાય છે અને પથરીના ઉપાયોથી પૂરું થાય છે.

[૩] લાંબું ચાલો અને લાંબું જીવો : નીરોગી અને સુખી જીવન જે સાથે સાથે લાંબું પણ હોય તો કેવું સારું? અહીં એક સરળ રસ્તો છે.

[૪] વોકસનેશન કે સેનિટેશન? : વધતા જતા રોગોના આ જમાનામાં લોકોને ઉપાયો શોધવાની એટલી બધી લહે લાગી છે કે કારણ તરફ કોઈની પણ નજર જ જતી નથી. આજના અનેક ભયંકર રોગોનું કારણ એક મેલી પ્રથા છે, એ અહીં નિર્વિવાદ રીતે સિદ્ધ થાય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

1973

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ

પુસ્તક દસમું

પહેલું સુખ

स्टाक प्रमाणीकरण ११८४-११८५

લેખક

રમણલાલ એન્જિનીઅર

कांगडी गुरुकुलको लेखक
तरफसे सप्रेम.

ई. २८१/१

पहेलुं सुख ते जाते नर्यां

पुस्तकालय
कांगड़ी

१८३२६
८.१.५८

५५७
१८

ભારતી સાહિત્ય સંઘ

પાનકોરનાકા

વર્ષ પહેલું] અમદાવાદ [પુસ્તક દસમું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ॐ ओ३म् ॐ

पुस्तक-संख्या..... ५५८/१८

पंजिका-संख्या.....१.८.३२६

पुस्तक पर सर्व प्रकार की निशानियां लगाना वर्जित है। कोई महाशय १५ दिन से अधिक देर तक पुस्तक अपने पास नहीं रख सकते। अधिक देर तक रखने के लिये पुनः आज्ञा प्राप्त करनी चाहिये।

ગ્રાહકને	છૂ ટ ક
૦–૨–૩	૦–૪–૦
ઘેર બેઠાં	ટ.ખ.જુદું

પ્રકાશક
લક્ષ્મીદાસ પુરુષોત્તમ ગાંધી
પા ન કો ર ના કા
અમદાવાદ

મુદ્રક
મનુભાઈ અમૃતલાલ શેઠ
સ્વાધીન મુદ્રણાલય
રા ણ પુ ર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પહેલું સુખ

આરોગ્યશાસ્ત્ર તરફ જોવાની બે દૃષ્ટિઓ છે. પહેલી દૃષ્ટિ પ્રારબ્ધવાદી છે અને બીજી પુરુષાર્થવાદી છે. પ્રારબ્ધવાદી દૃષ્ટિવાળા લોકો કહે છે કે આરોગ્યના વિજ્ઞાન જેવી કોઈ વસ્તુ અસ્તિત્વ ધરાવતી નથી તેમ જ ધરાવી શકે પણ નહિ. સાજા રહેવું કે માંદા પડવું એ કેવળ પ્રારબ્ધાધીન છે. તેમ જ માંદા પડ્યા પછી દરદી બચશે કે નહિ તેનો આધાર પણ કેવળ તેના નસીબ ઉપર છે. આ પ્રકારના લોકો તંદુરસ્તીમાં તેમ જ માંદગીમાં કુદરતના ચોક્કસ નિયમો દરેક દેશમાં અને દરેક કાળમાં કાર્ય કરે છે એ સ્વીકારવાને ના પાડે છે. રોગનું કારણ તેઓ અકસ્માત ગણે છે, અનેક રોગો એ કારણવિહીન કારણો (causeless causes) હોય છે એવી એમની દૃઢ માન્યતા થઈ ગઈ હોય છે. વળી ઘણી વખત તેઓ રોગનાં એવાં કારણો બતાવે છે કે જેની ઉપર માનવીની કોઈ સત્તા ચાલતી નથી. આ લોકોનું ચિકિત્સાશાસ્ત્ર એ પણ કોઈ પણ જાતના મૂળભૂત નિયમો વિનાનું, ઢંગધડા વગરનું ટોકીવૈદું, હોય છે. જૂના જમાનામાં આ લોકો એમ માનતા કે રોગ દેવ, દાનવ, કે માનવીના કોપથી થાય છે, દુષ્ટ ગ્રહો આપણને દુઃખ દે છે,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ભૂતપ્રેત વળગવાથી નીરોગી શરીરમાં રોગનાં લક્ષણો દેખા દે છે. આ જમાનામાં એ લોકો માને છે કે રોગ એ ચેપ, જંતુ, શરદી ગરમી, આબોહવાના ફેરફારો, ખરાબ ઋતુ અને બીજાં આકસ્મિક કારણોથી થાય છે, અને મોટે ભાગે પોતાના રોગો માટે દરદીની કંઈ જ જવાબદારી હોતી નથી. આને આપણે આરોગ્ય વિષેનું ઍલોપૅથીક દૃષ્ટિબિંદુ પણ કહી શકીએ.

બીજું છે પુરુષાર્થવાદી અથવા તો

નિસર્ગોપચારનું દૃષ્ટિબિંદુ

આ દૃષ્ટિબિંદુમાં માનનારા લોકો એમ જાહેર કરે છે કે જગત નસીબથી નથી ચાલતું પણ નિયમથી ચાલે છે. અને જ્ઞાન જેમ આગળ વધે છે તેમ નસીબ પાછળ હઠે છે. વિજ્ઞાનના દરેક ક્ષેત્રની પેઠે આરોગ્યના ક્ષેત્રની અંદર પણ જીવન, મરણ, રોગ, આરોગ્ય અને ચિકિત્સાના બનાવોની પાછળ અમુક વિશ્વનિયમો કાર્ય કરી રહ્યા છે. એમને વિષે આપણે જેટલા પ્રમાણમાં જ્ઞાન મેળવીએ અને તે જ્ઞાનને જેટલે અંશે અમલમાં મૂકી શકીએ તેટલે અંશે આરોગ્યપ્રાપ્તિ અને રોગશાન્તિના કાર્યમાં સફળતા મેળવી શકીએ.

પહેલું દૃષ્ટિબિંદુ આંધળું ન હોય તોપણ છીછરું હોતો છે જ, અને એમાં અમુક અંશે સત્ય હોવાં છતાં મોટે ભાગે તો એ અજ્ઞાન, વહેમ અને અંધશ્રદ્ધાની ત્રિપુટીમાંથી જન્મ્યું છે. કમનસીબે આ દૃષ્ટિબિંદુ અતિશય લોકપ્રિય છે.

થોડા વખત ઉપર મારા એક ઓળખીતા સજ્જને મને કહ્યું હતું કે: "હું નિસર્ગોપચારમાં માનતો નથી. મારી ભાભીને ક્ષય થયો હતો. અમે મોટા મોટા નામાંકિત દાક્તરોની દવા કરી. ઈન્જે-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કશનો તો એટલાં ખાધાં કે હાથપગ ચાળણી જેવા થઈ ગયા. હવાફેર અને દવાફેરમાં પણ કંઈ બાકી રાખ્યું નહિ. ખર્ચ ૧૦,૦૦૦ રૂ. ઉપરાંત થઈ ગયું છતાંય એમની જિંદગી બચી નહિ. શ્રીમંત માણસ અને ગરીબ માણસની માંદગી વચ્ચે એટલો તફાવત છે કે શ્રીમંત દાક્તરોને પૈસા ખવડાવીને હજાર જગાએ અથડાઈને મરે, જ્યારે ગરીબ બિચારો ઘરને ખૂણે મરે. કોઈ વૈદ્ય દાક્તર દરદીની જિંદગીમાં એક મિનિટનો પણ વધારો ઘટાડો કરી શકે તેમ નથી. વૈદું માત્ર અખતરો છે, અને વૈદ્યમાં તો તમારો નિસર્ગોપચાર પણ આવી ગયો.''

મેં એમની સાથે દલીલ કરવાનો પ્રયત્ન કરી જોયો પણ એમણે નિરાશાથી માથું ધુણાવી મને કહ્યું, "ભાઈ! નાહકની માથાકૂટ છોડો. તૂટી એની ખૂટી નહિ.''

હવે સાચી રીતે જોઈએ તો આ પ્રારબ્ધવાદી લોકો જેવા અપ્રમાણિક અને આત્મવંચના કરવાવાળા લોકો ભાગ્યે જ મળી આવશે. જો તેઓ સાચેસાચ તેમના સિદ્ધાંતમાં માનતા હોય તો તેમને કેવળ પ્રારબ્ધ ઉપર આધાર રાખીને કોઈ પણ પ્રકારની ચિકિત્સા લેવી ન જોઈએ. પણ રોગ કોઈને ગમતો નથી, અને મરવું કોઈને વહાલું લાગતું નથી. એટલા માટે આ લોકો માંદા પડયા પછી મરણની છેલ્લી ઘડી સુધી અવિરત અને આંધળો પુરુષાર્થ કર્યા જ કરે છે. ભૂતપ્રેતમાં માનનારા ભૂવો ધુણાવે છે કે જતિની પાસેથી મંત્ર મેળવે છે. ગૃહદશામાં માનનારા જોષીઓની સલાહ મુજબ ગૃહશાંતિના ઉપાયો યોજે છે અને દાકતરોમાં માનનારા લોકો રોગનું કારણ શોધ્યા સિવાય ઝેરી દવાઓ પીએ છે, ભયંકર રસીઓનાં ઇન્જેકશનો લે છે, અને પોતાનાં શરીર ઉપર જીવલેણ વાઢકાપ કરાવે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બીજી બાજુ નિસર્ગોપચારમાં માનનારા લોકો તો જે મુજબ માને તે મુજબ વર્તે છે. આરોગ્યપ્રાપ્તિ અને રોગનિવારણ માટે પોતે શોધેલાં સત્યો અને સિદ્ધાંતોને તેઓ અનુસરે છે, અને તેમાં મોટે ભાગે સફળતા મેળવે છે. જ્યારે તેઓ નિષ્ફળ નીવડે છે ત્યારે તેઓ નસીબને દોષ દેતા નથી પણ પોતાના અજ્ઞાનનો કે અધૂરા જ્ઞાનનો વાંક કાઢે છે, અને વધુ જ્ઞાન મેળવવા માટે વધુ અભ્યાસ, પરિશ્રમ અને પુરુષાર્થ કરે છે.

સ્વાસ્થ્યવિજ્ઞાનની કેટલીક સિદ્ધિઓ

મનુષ્ય જો પૂરતો પુરુષાર્થ કરે તો આખીયે પ્રજામાંથી રોગચાળા ઘટાડી શકે, ઉગ્ર રોગોનું મરણપ્રમાણ અતિશય ઓછું કરી શકે, હઠીલા અને જીવલેણ રોગોને સાધ્ય બનાવી શકે, બાળમરણનું પ્રમાણ ઓછું કરીને દેશનું શિશુધન વેડફાતું અટકાવી શકે, તેમ જ સમગ્ર પ્રજાની તંદુરસ્તીનું ધોરણ ઊંચકી શકે અને આયુષ્યપ્રમાણ સારી રીતે વધારી શકે. આ પ્રકારની નિસર્ગોપચારની માન્યતાઓ એ કેવળ તરંગી લોકોના ખ્યાલો નથી, પણ સત્ય હકીકતો અને વ્યવસ્થિત અનુભવના આધારે રચાયેલી બુદ્ધિયુક્ત માન્યતાઓ છે.

સેનિટેશન અથવા નગરસ્વચ્છતાનું મહત્ત્વ યુરોપ–અમેરિકાની પ્રજાઓ છેલ્લાં સો વર્ષમાં જ શીખી, અને શીખ્યા પછી મોટાં શહેરોના રસ્તા પહોળા થયા, ઘરો હવા–ઉજાસવાળાં થયાં, આખા શહેરને નિર્મળ પાણી મળે એવી વ્યવસ્થા થઈ, ખોરાકનાં ઉત્પન્ન, વેચાણ, આયાત અને નિકાસ ઉપર કાયદાની કરડી નજર ફરવા માંડી અને મળમૂત્રના ઝડપી તેમ જ સંપૂર્ણ નિકાલ માટે યોગ્ય વ્યવસ્થા થઈ. નવાં મકાનોની બાંધણીમાં તેમ જ નવાં શહેરોની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રચનામાં આરોગ્યવિજ્ઞાન વિષે એકદું થયેલું બધું જ જ્ઞાન કામમાં લેવામાં આવ્યું. આ બધાંનું પરિણામ એ આવ્યું કે પ્લેગ, કૉલેરા, ટાઇફૉઇડ, મળિયા વગેરે રોગો ભૂતકાળમાં જે લાખો લોકોનો સંહાર કરી નાખતા હતા તેમની ભયંકરતા ઘણી જ ઘટી ગઈ. જેમ જેમ સેનિટેશન સુધર્યું તેમ તેમ રોગચાળા ઘટતા ચાલ્યા.

પનામા નહેરની આજુબાજુનો બધો પ્રદેશ ભેજવાળો અને મચ્છરોથી ભરેલો હતો, જેને લઈને ત્યાં મૅલેરીઆ અને પીળા તાવ જેવા રોગો કાળો કેર વર્તાવતા. પણ ત્યાં આગળ ખાબોચિયાં પૂરવાથી, પાણીના નિકાસ માટે યોગ્ય માર્ગો કરવાથી અને બીજી દરેક રીતે સેનિટેશન સુધારવાથી મૅલેરીઆ અને પીળો તાવ મૂળમાંથી નાશ પામ્યા, અને એ આખોયે પ્રદેશ સારી હવાવાળો, સુંદર અને માનવવસવાટ માટે લાયક બન્યો. આપણા દેશના કૉલેરા જેવા રોગો જે યુરોપ–અમેરિકા સુધી પહોંચીને લાખો લોકોનો ઘાણ કાઢી નાખતા હતા, તેનો તે લોકોએ નાશ કર્યો. જ્યારે બીજી બાજુ પ્લેગ, ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા, ટાઇફૉઇડ અને કાલા-આઝાર જેવા પરદેશી રોગો આ દેશમાં કાયમનો વસવાટ કરી બેઠા છે ! આપણે આપણા મૂળ રોગોનો હજી સુધી નાશ કર્યો નથી અને બીજી બાજુ નવા નવા પરદેશી રોગોને કોઈપણ જાતનો વાંધોવખરો ઉઠાવ્યા સિવાય અહીં કાયમનાં થાણાં નાખવા દઈએ છીએ !

સેનિટેશન સુધારીને રોગચાળા ઘટાડવાની બાબતમાં પશ્ચિમના દરેક દેશમાં ભગીરથ પ્રયત્નો થયા છે. પણ એમાં પણ કેટલાંક શહેરોએ તો અગ્રેસર ભાગ ભજવ્યો છે.

અમેરિકાના નાયગરા ફૉલ્સ નામના ૩૫,૦૦૦ માણસની વસ્તીના શહેરે પોતાના શહેરમાંથી મળિયા નાબૂદ કરવા માટે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બળિયાની રસી નાબૂદ કરી અને સેનિટેશન સંપૂર્ણ રીતે સુધાર્યું. એનું પરિણામ એ આવ્યું કે આ ગંદી રસીનો જાહેર બહિષ્કાર કર્યા પછી, **ત્રીસ વર્ષ સુધીમાં એક પણ વખત બળિયાનો રોગચાળો ચાલ્યો નહિ અને શીતળાથી એક પણ મરણ થયું નહિ.**

લીસ્ટર નામના ઇંગ્લેંડના એક ૨૦૦,૦૦૦ માણસની વસ્તીવાળા શહેરે છેલ્લાં ૬૫ વર્ષ થયાં બળિયાની રસીનો સંપૂર્ણ બહિષ્કાર કર્યો છે, અને એનું એક સુંદર પરિણામ એ આવ્યું છે કે બીજાં બધાં શહેરોને મુકાબલે ત્યાં બળિયાના ઓછામાં ઓછા કેસ થાય છે, અને જેટલા કેસ થાય છે તેટલામાં ઓછાંમાં ઓછાં મરણ નીપજે છે !

ઇંગ્લેંડમાં પોર્ટ સનલાઈટ નામનું એક બંદર છે, જ્યાં સુવિખ્યાત સનલાઈટ સાબુ બને છે. ત્યાં દરિયાની ચોખ્ખી હવાથી, સંપૂર્ણ નગરસ્વચ્છતાથી અને આરોગ્યમય રહેણીકરણીથી પ્રજાની તંદુરસ્તી એટલી હદે સુધરી છે કે દર વર્ષે દર હજારની વસ્તીએ ફક્ત ચાર જ માણસો મરે છે. યુરોપ-અમેરિકાનાં ગામડાંઓમાં દર હજારે દશબાર માણસો મરે છે અને શહેરોમાં ઓગણીસ વીસ મરે છે. જ્યારે આપણા કમનસીબ દેશમાં દર વર્ષે દર હજારે ચાળીસ માણસો મરે છે અને અમદાવાદ જેવાં શહેરોમાં પચાસ સુધી પણ મરે છે.

ફ્રાન્સમાં "વિલિયર્સ ઠી લક" એ નામનું એક ગામ છે. ત્યાંના એક આગેવાન શ્રીમંત ગૃહસ્થે પોતાના ગામને નીરોગી કરવાનો અને બાળમરણનું પ્રમાણ ઘટાડવાનો વિચાર કર્યો. એટલા માટે એમણે પોતાના દીકરાને દાક્તર થવા માટે મોકલ્યો. છોકરો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પીવા નહોતા દેતા. એને પરિણામે અસંખ્ય દરદીઓ તરફડી તરફડીને કમોતે મરતા. નિસર્ગોપચારના પ્રચારને લીધે આજે એ ઘાતકી પ્રથા બંધ પડી છે.

હઠીલા અને જીવલેણ રોગો જ્યાં બધી પદ્ધતિઓ નિષ્ફળ નીવડે છે ત્યાં લગભગ બધા જ દાખલામાં નિસર્ગોપચાર સફળ થાય છે એ હકીકત છેલ્લાં સવાસો વર્ષમાં લાખો દરદીઓના અનુભવે સિદ્ધ કરી આપી છે.

ઓગણીસમી સદી સુધી ક્ષય એ અસાધ્ય રોગ મનાતો. એની સારવારમાં પહેલાં પ્રુસિક એસિડ અને પાછળથી કોકનું ટચુબરકચુલિન વપરાતું. એ જમાનાના દાકતરો એમ માનતા કે ક્ષય શરદીથી થાય છે અને શરદી ખુલ્લી હવાથી વધી જાય છે. એટલા માટે તેઓ ક્ષયના દરદીઓને હવા કે પ્રકાશ આવી ન શકે તેવાં બંધ બારીબારણાંવાળાં ઘરોમાં પૂરી રાખતા. એનું પરિણામ એ આવતું કે ક્ષયના દર સો દરદીઓમાંથી સોએ સો દરદીઓ મરતા. બીજી બાજુ જર્મનીના નિસર્ગોપચારકોએ ઈસવી સન ૧૮૪૮ ની સાલમાં ખુલ્લી હવા અને સૂર્યપ્રકાશથી ક્ષય મટાડવાનું પહેલું સેનિટેરિયમ બર્લિનમાં ખોલ્યું. એ વાતને આજે પૂરાં સો વર્ષ પણ નથી થયાં અને જગત આખાએ એ સ્વીકાર્યું છે કે ખુલ્લી હવા, સૂર્યપ્રકાશ અને પોષક ખોરાકથી જ ક્ષય મટી શકે એ નિસર્ગોપચારનો મત તદ્દન સાચો છે.

જેમ ઓગણીસમી સદીમાં ક્ષય એ અસાધ્ય રોગ મનાતો અને એને માટે દાકતરોનું અજ્ઞાન જ જવાબદાર હતું, તેમ આજે વીસમી સદીમાં કેન્સર એ અસાધ્ય રોગ મનાય છે અને એને માટે પણ પોતાને સર્વજ્ઞ માનનારા દવાવાદીઓનું અજ્ઞાન જ જવાબદાર છે. જો કેન્સરને માટે નિસર્ગોપચારે બતાવેલાં કારણ અને નિવારણ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સ્વીકારવામાં આવે તો આ રોગને અટકાવી શકાય, એ અસાધ્ય મટીને સાધ્ય બને અને લાખો લોકો એની અસહ્ય યાતનાઓ વેઠતા તેમ જ તેનાથી ક્રમોતે મરતા અટકે.

ગઈ સાલ જ ગુજરી ગયેલા ન્યૂઝીલેન્ડના વિશ્વવિખ્યાત બાળવૈદ્ય ડૉ. કીંગે ત્રીસ વર્ષ સુધી અખંડ પુરુષાર્થ કરીને એ દેશનું બાળમરણનું પ્રમાણ જે દર હજારે ૮૮.૮ હતું તેને ૩૦.૯૬ ઉપર લાવી દીધું. જગત ઉપર આ ઓછામાં ઓછું બાળમરણનું પ્રમાણ છે! આ અદ્‌ભુત પરિણામ તેણે કેવળ ખોરાકના ફેરફારથી જ આણ્યું છે. આપણા દેશમાં હાલ દર હજારે ૨૦૦ બાળકો મરે છે.

જગત ઉપર લાંબામાં લાંબું આયુષ્ય ન્યૂઝીલેન્ડની પ્રજા ભોગવે છે. ત્યાં સરેરાશ આયુષ્યપ્રમાણ ૬૮ વર્ષનું છે, જ્યારે ટૂંકામાં ટૂંકું આયુષ્યપ્રમાણ હિંદની પ્રજાનું છે. આપણે ત્યાં સરેરાશ જિંદગી ૨૬ વર્ષની છે.

ઉપરનાં થોડાંક દૃષ્ટાંતોથી એ સ્પષ્ટ થશે કે મરવું, જીવવું અથવા રોગ–આરોગ્ય એ કેવળ કિસ્મતના વિષયો નથી. આ બધા બનાવોની પાછળ ચોક્કસ નિયમો કાર્ય કરી રહ્યા છે. આપણો બધો જ પુરુષાર્થ આ નિયમોને જાણવામાં તેમ જ અનુસરવામાં ચોજવો જોઈએ. વ્યક્તિ અને પ્રજા નીરોગી થાય અને નીરોગી રહે એટલા માટે

ત્રણ પ્રકારનો પુરુષાર્થ

આવશ્યક છે:

(૧) સામાજિક પુરુષાર્થ. આ પ્રકારનો પુરુષાર્થ રાજ્ય, મ્યુનિસિપાલિટીઓ, લોકલ બૉર્ડો, નિશાળો અને કૉલેજો,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ભણીને આવ્યા પછી ગામની મ્યુનિસિપાલિટીનો પ્રમુખ થયો અને એણે ગ્રામસુધારણાનું કામ હાથ ધર્યું.

સાંકડા રસ્તા પહોળા કરવામાં આવ્યા. ઘરોમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં હવા–અજવાળું આવી શકે એવાં ગોઠવણ થઈ. પ્રજાને શુદ્ધ અન્નજળ મળવા લાગ્યાં, તેમ જ ગંદકીના સંપૂર્ણ નિકાલ તેમ જ નાશ માટે બરાબર વ્યવસ્થા થઈ. જાહેર પ્રસૂતિગૃહમાં ગામની બધી સ્ત્રીઓની સુવાવડ પ્રસૂતિશાસ્ત્ર અનુસાર થાય એને માટે ગોઠવણ કરવામાં આવી. સ્ત્રી સગર્ભા થાય ત્યારથી જ કસરતી ખોરાક અને સામાન્ય દિનચર્યા બાબતમાં સંપૂર્ણ કાળજી રખાવા માંડી. એનું પરિણામ એ આવ્યું કે એ ગામમાં લાગલાગટ દશ વર્ષ સુધી જેટલાં બાળકો જન્મ્યાં તેટલાં બધાં જ જીવ્યાં! દશ વર્ષ જેટલા લાંબા ગાળામાં એક પણ બાળકનું મરણ થયું નહિ, તેમ જ સુવાવડમાં પણ ભાગ્યે જ કોઈ સ્ત્રીનું મરણ થયું હશે.

નિસર્ગોપચારના જન્મથી ચિકિત્સાશાસ્ત્ર એ ચોક્કસ વિજ્ઞાન બન્યું, એટલે હવે ચિકિત્સાના ક્ષેત્રમાં

નિસર્ગોપચારની કેટલીક સિદ્ધિઓ

આપણે જોઈએ.

ઓગણીસમી સદીના ઉત્તરાર્ધ સુધી યુરોપ–અમેરિકામાં ઍલોપૅથીના સારવાર નીચે ટાઈફૉઈડના દર સો દર્દીઓમાંથી પચાસથી સાઠ દર્દીઓ મરતા. એનું કારણ એમ માનવામાં આવતું કે ટાઈફૉઈડ એ એક જીવલેણ રોગ છે. પણ આટલા મોટા મરણપ્રમાણનું સાચું કારણ દવાદારૂની ભયંકર સારવાર એ હતું. અતિશય રક્તપાત, આકરા જુલાબો, સતત ઊલટીઓ અને ઝેરી દવાઓની મોટી મોટી માત્રાઓ જે સારવારમાં હોય તે સારવારમાં આટલા બધા દરદીઓ મરે તો તેમાં નવાઈ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પામવા જેવું શું હોઈ શકે! બીજી બાજુ નિસર્ગોપચારે આ રોગમાં એવાં તો અદ્‌ભુત પરિણામો બતાવ્યાં કે લોકમત દાક્તરી સારવારની વિરુદ્ધ ગયો અને દાક્તરોને ન છૂટકે પોતાની સારવારમાં કેટલાક સુધારાઓ દાખલ કરવા પડ્યા. એમણે રક્તપાત બંધ કર્યો, ઊલટી, જુલાબ અને ફોલ્લા ઉઠાડવાની પ્રથાઓ પડતી મૂકી ઝેરી દવાઓની માત્રાઓમાં ઘટાડો કર્યો, અને જલોપચારને થોડોઘણો અપનાવ્યો. એનું પરિણામ એ આવ્યું કે મરણપ્રમાણ કેવળ ચોથા ભાગનું થઈ ગયું. જે રોગના ઓગણીસમી સદીમાં દર સોએ ૫૦ થી ૬૦ દરદીઓ મરતા તે જ રોગમાં આજે વીસમી સદીમાં ૧૨ થી ૧૫ દરદી મરે છે, અને હજી પણ જો દાક્તરો નિસર્ગોપચારના સિદ્ધાંતો સંપૂર્ણપણે અપનાવવા જેટલી અક્કલ બતાવે તો આજે આ રોગથી જેટલા દર્દીઓ મરે છે તેનાથી પણ ચોથા ભાગના મરે. દર સોએ જે ૧૨ થી ૧૫ દરદી મરે છે તેને બદલે ૪ થી ૫ દરદી મરે.

ટીપ્થેરીઆ નામનો બીજો એક ઉગ્ર રોગ-જેમાં આજે પણ દાક્તરી સારવાર નીચે દર સોએ ૨૫ થી ૫૦ દરદી મરે છે તેમાં જો ઉપવાસ અને જલોપચારની સારવાર આપવામાં આવે તો દર સો એ ૫ કરતાં પણ ઓછા દરદી મરે.

એ જ રીતે કોલેરા, ઈન્ફ્લુએન્ઝા, ન્યૂમોનીઆ, મેનિન્જાઇટીસ, હડકવા અને અન્ય અનેક ઉગ્ર રોગોમાં નિસર્ગોપચારનું મરણપ્રમાણ ઓછામાં ઓછું છે, એ હકીકતથી મોટા ભાગના માણસો અજાણ હોય એટલા માટે એ "હકીકત "સત્ય હકીકત નથી એમ સિદ્ધ થતું નથી.

ઓગણીસમી સદીમાં તાવથી તરફડતા દરદીઓને દાક્તરો પાણી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પોતાનાં બાળકોને આ નવા વિજ્ઞાન મુજબ ઉછેરવાં અને બાલ્યાવસ્થામાં આવતી બધી માંદગીઓમાં સંપૂર્ણપણે નિસર્ગોપચાર મુજબ સારવાર કરી તેમનાં શરીરોને સારી રીતે શુદ્ધ થઈ જવા દેવાં. આને લઈને નિસર્ગોપચારે તેમને જે લાભ કર્યો હોય તેના કરતાં તેમનાં બાળકોને અનેકગણો લાભ થશે.

ઘણા સુપ્રજનનશાસ્ત્રીઓ એવો મત ધરાવે છે કે ક્ષય, કૅન્સર, સીફિલિસ, વાઈ, ગાંડપણ અને અસ્થિર બુદ્ધિથી પીડાતાં તેમ જ દારૂડિયા, વ્યસની અને વ્યભિચારી સ્ત્રી-પુરુષોને સરકારે ફરજિયાત રીતે વંધ્ય કરી તેમની પ્રજોત્પત્તિ અટકાવવી જોઈએ. પણ અમને આ મત અમુક અંશે અંતિમમાર્ગી લાગે છે, છતાંય ભાવી પ્રજાના ભલા માટે, તેમ જ સમાજહિત માટે એટલું તો આવશ્યક છે જ કે આ પ્રકારનાં સ્ત્રી-પુરુષો પોતાનાં શારીરિક અને માનસિક રોગો અને ખામીઓ જ્યાંસુધી મટાડે કે ઘટાડે નહિ ત્યાંસુધી તેમણે લગ્ન કરવાનાં મોકૂફ રાખવાં અને લગ્ન પછી પોતાનાં બાળકોમાં પોતાની જે જે ખામીઓ ઊતરી હોય તેમને દૂર કરવા માટે સતત પ્રયત્નો ચાલુ રાખવા.

(૩) **વ્યક્તિગત પુરુષાર્થ** : આરોગ્ય પ્રત્યે ઉદાસીનતા ધરાવનારા સમાજમાં અને નબળાં તેમ જ રોગી માબાપને પેટે જન્મ લીધો હોવાં છતાં પ્રચંડ અને અવિરત પુરુષાર્થ કરીને આરોગ્યમાં ઘણો સુધારો કર્યો હોય એવાં હજારો સ્ત્રી-પુરુષો આજસુધીમાં થઈ ગયાં છે. આ પ્રકારનાં શરીરવિકાસકો, નિસર્ગોપચારકો અને આરોગ્યવાંચ્છુઓનાં જીવનચરિત્રો એ માર્ગના પ્રવાસીઓને સતત પ્રેરણા આપ્યા કરે છે. આ લોકોએ પોતાનું આરોગ્ય

આરોગ્યના બાર નિયમો

માંથી એક કે વધુ નિયમોને અનુસરીને સુધાર્યું હતું. પણ આદર્શ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આરોગ્ય ને દીર્ઘાયુષ્યની પ્રાપ્તિ માટે બારેબાર નિયમોનું સંપૂર્ણ અનુસરણ આવશ્યક છે. એ નિયમોને એમના મહત્ત્વ મુજબ નીચે આપવામાં આવ્યા છે:

ગતિ : જીવન એટલે જ ગતિ. સ્થિરતા એટલે સડો અને આત્મનાશની તૈયારી. ગતિનો નિયમ મનુષ્ય સિવાય આખીયે પ્રાણીસૃષ્ટિ અમલમાં મૂકે છે. ખોરાક ખોળવામાં, શિકાર પકડવામાં, દોડવામાં અને પ્રતિસ્પર્ધીઓ સાથે દ્વંદ્વયુદ્ધ કરવામાં પ્રાણીમાત્રને પૂરતી કસરત મળી રહે છે. આદિ માનવને ફળફૂલ શોધવામાં, તરવામાં, ઝાડ ઉપર ચઢવામાં અને મનુષ્ય તેમ જ મનુષ્યેતર શત્રુઓ સાથે લડવામાં પૂરતી કસરત મળતી અને એનું શરીર સમગ્ર રીતે કસાતું. ગામડાંઓમાં ખેતી અને અન્ય ધંધાઓ સારા પ્રમાણમાં કસરત આપે છે. પણ વીસમી સદીમાં યંત્રયુગનો વિકાસ થવાથી, શહેરોની ઝડપી વૃદ્ધિ થવાથી અને મહેનત બચાવનારાં યંત્રો દિનપ્રતિદિન વધુને વધુ પ્રમાણમાં શોધાવાથી બેઠાડુ જિંદગી એ શહેરી જીવનનું એક સામાન્ય દુષણ થઈ ગયું અને એણે અસંખ્ય રોગોને જન્મ આપ્યો. આજે અર્ધ ઉપરાંતના રોગો યોગ્ય અને નિયમિત કસરતના અભાવને લઈને છે. આ પરિસ્થિતિને ટાળવા માટે વ્યાયામવિજ્ઞાન રચાયું.

શાસ્ત્રીય વ્યાયામથી શરીરને મહેનતથી થતા બધા લાભો મળે છે, જ્યારે તેનાથી થતું એક પણ નુકસાન યોગ્ય રીતે કસરત કરનારને થતું નથી. એક ખેડૂત કે મજૂર દરરોજના આઠથી દસ કલાક પરિશ્રમ કરીને જેટલું બળ અને જેવું આરોગ્ય મેળવે છે, તેથી વધુ બળ અને ઉમદા આરોગ્ય એક અખાડિયન અઠવાડિયામાં ત્રણથી ચાર કલાક કસરત કરીને મેળવી શકે. આ રીતે શાસ્ત્રીય કસરત સમયનો ગજબ બચાવ કરે છે. આખો દિવસ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તેમ જ છાપાંઓ અને માસિકો જેવી સંસ્થાઓ કરી શકે. જૂનાં શહેરો સુધારવાનું, નવાં શહેરો આરોગ્યશાસ્ત્ર મુજબ રચવાનું, મળ–મૂત્ર અને ગંદકીનો ઝડપી તેમ જ યોગ્ય નિકાલ લાવવાનું, પ્રજાને શુદ્ધ પાનપાન મળે તેની દેખરેખ રાખવાનું અને ઘરમાં પુષ્કળ હવા અજવાળું આવે તેવી તેમની રચના કરાવવાનું કામ મુખ્યત્વે રાજ્ય અને મ્યુનિસિપાલિટીઓનું છે. પણ આ બાબતમાં જ્યાં–સુધી પ્રજાનો પૂરેપૂરો સહકાર ન મળે ત્યાંસુધી કદી આદર્શ સુધારાઓ થવાની આશાઓ રાખી શકાય નહિ. આજે તો આપણે ત્યાં એમ માનવામાં આવે છે કે લોકોની ફરજ ગંદકી વધારવાની છે અને મ્યુનિસિપાલિટીની ફરજ ગંદકી ઘટાડવાની છે !

લોકો, ગ્રામપંચાયતો અને લોકલબોર્ડો જો સહકાર કરે તો દેશમાં ઝાડો ઉછેરવાનું અને વધારવાનું કામ આગળ વધે અને એ રીતે પણ પ્રજાનું આરોગ્ય સુધારવામાં મદદ મળે. નિશાળો અને કૉલેજોની અંદર આજે જે રીતે અપાય છે તે રીતે આરોગ્યશાસ્ત્રનું શિક્ષણ શુષ્ક રીતે ન અપાય, પણ એને બદલે રસિક રીતે અપાય, શિક્ષણના એક અંગ તરીકે જ વિદ્યાર્થીને નિયમિત કસરત કરવાની, પથ્ય અને પોષક ખોરાક પસંદ કરવાની, ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ લેવાની તેમ જ અન્ય અનેક આરોગ્યદાયક ટેવો પાડવામાં આવે, અને આરોગ્યવિનાશક કુટેવો છોડાવવામાં આવે તો તેમનું ભાવી જીવન સુખી કરવાની દિશામાં એક મોટું પગલું ભર્યું ગણાય.

છાપાંઓ અને માસિકો બીડી, દારૂ, માદક દ્રવ્યો, પેટંટ દવાઓ તેમ જ પ્રતિષ્ઠિત દવાઓ અને રસીઓની જાહેરખબરો લેવાનું બંધ કરે, કેવળ નફાખોરીની દૃષ્ટિથી થતા દવાવાદના પ્રચારકાર્યનો ભોગ ન બને અને પ્રજાને આરોગ્યશાસ્ત્ર વિષે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સાચી માહિતી પૂરી પાડે તો તેઓ પણ પ્રજાકલ્યાણનું એક મહાન કાર્ય કરી શકે.

(૨) કૌટુંબિક પુરુષાર્થ : વ્યક્તિના શારીરિક બંધારણમાં તેમ જ તેની સ્વાસ્થ્યરક્ષામાં તેના પૂર્વજોનો પુરુષાર્થ તેને સહાય કરે છે. અથવા તો તેમના પુરુષાર્થનો અભાવ તેને માટે આરોગ્ય-પ્રાપ્તિના માર્ગમાં વિઘ્નો ઊભાં કરે છે. "બાપ તેવા બેટા" એ કહેવત માનસિક વિકાસ અને ચારિત્ર્યના બંધારણ માટે જેટલે અંશે સાચી છે એનાથી અનેકગણે અંશે એ શારીરિક આરોગ્ય માટે સાચી છે. બળવાન માબાપને ત્યાં મુડદાલ બાળકો જન્મતાં નથી, અને રોગી માબાપો પોતાનાં બાળકોને વારસામાં આરોગ્ય આપતાં નથી. આરોગ્યસુધારણાનો આપણે જ્યારે જ્યારે ખ્યાલ કરીએ છીએ ત્યારે ત્યારે આરોગ્યના નિયમોના પાલનથી કેવળ વ્યક્તિનું જ શરીર સુધરે છે એ અપૂર્ણ ખ્યાલ આપણી નજર આગળ હોય છે. પણ એક માણસ જો પોતાની તંદુરસ્તી સુધારે તો તેની કૌટુંબિક અને સામાજિક અસરો શી શી થાય છે તેનો ભાગ્યે જ કોઈ સ્વપ્ને પણ વિચાર કરે છે. એક વ્યક્તિએ પોતાના જીવનકાળ દરમિયાન એકઠી કરેલી જીવનશક્તિની મૂડીની અસર પેઢીઓ સુધી પહોંચે છે. વિન્સેન્ટ પ્રિસનિટ્ઝને એક સ્ત્રીએ ફરિયાદ કરી હતી કે "આ નિસર્ગોપચારથી રોગ મટે છે ખરો, પણ તે બહુ જ ધીમે ધીમે" પ્રિસનિટ્ઝે એને જવાબ આપ્યો કે, "તારે જો આનાથી વધારે ઝડપથી રોગ મટાડવો હોય તો મારે તારી દાદીથી શરૂઆત કરવી જોઈતી હતી."

જે સ્ત્રી-પુરુષો નબળાં અને રોગી હોય અને પોતાની ઓછી જીવનશક્તિને લઈને નિસર્ગોપચારના આદેશોને પૂરેપૂરી વફાદારીથી અનુસરવા છતાં, આદર્શ આરોગ્ય મેળવી ન શક્યાં હોય તેમણે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તેઓ શરૂઆતમાં જે હળવી કસરતો કરતા હોય તેના ત્રણ વિભાગ કરી નાખવા અને ત્યાર પછી કેટલીક સવારમાં, કેટલીક બપોરે અને કેટલીક સાંજના—એ રીતે કસરતો કરવાનું રાખવું. કસરતો સહેજ અઘરી અને એટલે ત્રણને બદલે સવારે અને સાંજે એમ બે વખત કસરત કરવાની રાખવી. એ કસરતો સહેલી પડે અને એનાથી વધુ અઘરી કસરતોની જરૂર જણાય એટલે એ કસરતો ફક્ત સાંજના જ કરવી. પછી વેઈટ-લીફ્ટિંગની શરૂઆત થાય એટલે એ ભારે કસરતો પછી શરીરને અડતાળીસ કલાક આરામ આપવો. ત્યારપછી વેઈટ-લીફ્ટિંગમાં ખૂબ પ્રગતિ થયા પછી અઠવાડિયામાં બે કે ત્રણ વખત જ કસરત કરવી.

(૮) જ્યાંસુધી હળવી કસરતો કરતા હો ત્યાંસુધી કસરત માટે સવારનો સમય શ્રેષ્ઠ છે. ભારે કસરત કરવા માંડો એટલે એને માટે સાંજનો સમય સૌથી સારો છે.

(૯) કસરત માટેનો ઓરડો એકાંત જગ્યાની છૂટવાળો, હવા-અજવાળાવાળો, તેમ જ પૂરતો સૂર્યપ્રકાશ આવી શકે તેવો હોવો જોઇએ.

કસરત કાં તો નવસ્ત્રા કરવી અને એ શક્ય ન હોય તો કેવળ ચડ્ડી-લંગોટ સાથે કરવી.

(૧૦) કસરત કરી રહ્યા પછી કાં તો જાતે કે પછી બે જોડીદારોએ પરસ્પરને ચંપી કરવી. ચંપી એ રીતે કરવી કે જેથી હૃદય તરફ જતા મલિન લોહીનો વેગ વધે એને માટે પગની ઘૂંટીથી શરૂઆત કરી ચોળતાં ચોળતાં જાંઘો તરફ આગળ વધવું અને ત્યાંથી પેટ, બાજુઓ અને પીઠને ચંપી કરતાં કરતાં છાતી સુધી જવું. હાથને માટે પણ હથેળીઓથી શરૂઆત કરી ખભા સુધી જવું. આવી રીતે ચંપી કરવાથી વ્યાયામથી ઉત્પન્ન થયેલાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વિષોનો ઝડપી નિકાલ થવામાં મદદ મળે છે અને સ્નાયુઓ સુંદર, સપ્રમાણ અને મુલાયમ બને છે.

(૧૧) ચંપીથી પરવાર્યાં પછી પંદર વીસ મિનિટ હવાસ્નાન અને સૂર્યસ્નાન સંયુક્ત રીતે લેવાં. કસરત કરતી વખતે જ શરીરને જો સૂર્યનાં કામળ કિરણોમાં નહાવાનું મળે તો સૌથી સારું. સૂર્યસ્નાન અને હવાસ્નાન લેતી વખતે સાથે સાથે ઘર્ષણસ્નાન પણ લેવું. એને માટે હળવે હાથે ચામડી ચોળ્યા કરવી, જેથી નિર્જીવ બનેલાં ચામડીનાં પડો મેલ, ધૂળ અને સુકાયેલો પરસેવો– એ સૌ કાળા મેલના રૂપમાં ખરી પડશે અને ત્યાં ધસી આવેલા નવા લોહીને લઈને ચામડી લાલચોળ બની જશે. ઘર્ષણસ્નાન હાથ સિવાય ખરબચડા ટુવાલથી કે પછી એને માટે ખાસ બ્રશો આવે છે તેનાથી થઈ શકે. પણ કોઈ પણ રીતે આ સ્નાન લેતી વખતે આ પ્રયોગનો અતિક્રમ ન થઈ જાય એ ખાસ ખ્યાલમાં રાખવું ઘટે. નહિ તો વધારે પડતું ચોળવાથી કેટલીક જગાએ ચામડી છોલાઈને ચાહાં પડશે, અને વારંવાર આમ થાય તો ચામડી કાળી પડી જવાનો સંભવ પણ ખરો. પણ આ પ્રયોગ જો યોગ્ય સાવચેતી સાથે કરવામાં આવે તો આરોગ્ય સુધારવા માટે આ એક અમૂલ્ય ઉપાય છે. શરીરની મલોત્સર્ગની ક્રિયાને આ પ્રયોગ ઘણો વેગ આપે છે.

(૧૨) હવાસ્નાન, સૂર્યસ્નાન અને ઘર્ષણસ્નાન પછી પાણીનું સ્નાન લેવું. જો સ્નાનનો હેતુ શરીરશુદ્ધિ હોય તો તે ઉષ્ણોદકનું હોવું જોઈએ. જો શરીરનો બાંધો નાજુક હોય અને તબિયત જરાતરામાં વણસી જતી હોય તો સુખોદકનું સ્નાન ઇચ્છવા જેવું છે, અને જો શરીરની સ્ફૂર્તિ માટે સ્નાન કરવાનું હોય તો ઠંડા પાણીના સ્નાનથી વધારે ઉત્તમ કશું જ નથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મહેનત કરવાથી આવતા કંટાળા સાથે દરરોજનો અર્ધો કલાક અથવા એકાંતરાનો એક કલાક કસરત પાછળ ગાળવાથી થતા લાભોને જ્યારે આપણે સરખાવીએ છીએ ત્યારે વ્યાયામશાસ્ત્ર એ એક મોટો આશીર્વાદ લાગે છે. વળી માણસને જ્યારે પોતાના ગુજરાન માટે મહેનત કરવાની હોય છે ત્યારે ઘણી વખત એને ગજા ઉપરવટનું વૈતરું કરવું પડે છે, જે શરીરને ઘસી નાખી આયુષ્યને ટૂંકું કરે છે. બીજી બાજુ શરીરવિકાસ માટે બુદ્ધિપૂર્વક કરવામાં આવતા વ્યાયામમાં આવા અતિશ્રમનો સહેજે સંભવ નથી.

કસરત માટે કેટલીક સૂચનાઓ

(૧) જો તમે કદી કસરત ન કરી હોય તો કસરતની શરૂઆત હળવી કસરતોથી કરવી જોઈએ. આસનો અથવા ચાલવાની કસરત એ આદર્શ હળવી કસરતો છે.

(૨) પથારીવશ માંદા માણસો જેમને આ કસરતો પણ ભારે લાગે તેઓ ઊંડા શ્વાસ લેવાની કસરત, ખેંચાણની વ્યાયામ, અથવા તો પથારીમાં સૂતાં સૂતાં કરવાનાં આસનો કે પછી સૅનફૉર્ડ બૅનેટની પથારીની કસરતો કરી શકે.

(૩) કસરતથી જેમજેમ જીવનશક્તિ અને બળ વધે તેમતેમ વધુ અઘરી કસરતો કરવી. પણ એ જ કસરતની સંખ્યા વધારવાના મોહમાં ન પડવું. દાખલા તરીકે એક અશક્ત માણસ જો છ બેઠક સહેલાઈથી કરી શકે તો પછી તેણે બેઠકની સંખ્યા વધારીને બાર કે પંદર ઉપર લઈ ન જવી, પણ પાંચ રતલ વજન લઈને ત્રણ બેઠકથી શરૂઆત કરવી અને પ્રગતિ કરીને છ બેઠકે પહોંચવું. વળી પાછા દશ રતલ લઈ બે કે ત્રણ બેઠક કરવી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અને એ રીતે ધીમેધીમે પ્રગતિ કરવી. શરૂઆતમાં આ પ્રકારની કસરતો સાધન વિના કેવળ શરીરના વજનના યુક્તિપૂર્વક ઉપયોગથી થઈ શકે. પણ પછીથી વેઇટ–લીફ્ટિંગના સેટની જરૂર ઊભી થાય છે.

(૪) કસરતમાં આગળ વધવાની બાબતમાં કદી ઉતાવળ ન કરવી. આદર્શ શરીરો કદી આઠી રાતમાં બાંધી શકાતાં નથી, એને માટે તો વર્ષોની તપશ્ચર્યા જોઈએ છે. ધીમેધીમે જે પ્રગતિ થાય છે તે કાયમી અને ચોક્કસ હોય છે.

(૫) કસરત કરવાની જ્યાંસુધી નવી ટેવ બંધાતી હોય ત્યાં-સુધી નિયમિતતાની બાબતમાં અતિશય આગ્રહ સેવવો જોઈએ. ચાલતાં સુધી કસરત કરવાનો એક પણ દિવસ પડવા દેવો ન જોઈએ.

(૬) ઉપર દર્શાવેલી કસરતના આંકને બદલે વજન વધારવાની યોજનાથી સ્નાયુઓની શક્તિની ઘણી કરકસર થશે અને આખો દિવસ શરીરમાં સ્ફૂર્તિ રહેશે. છતાંય દરરોજ કસરત કરતી વખતે પોતાના શરીરની શક્તિને ધ્યાનમાં લેવાનું ચૂકવું ન જોઈએ. દાખલા તરીકે તમે દરરોજ ચાર કસરતો કરતા હો અને દરેક કસરતમાં અમુક અમુક વજન લેતા હો. એક દિવસ કોઈ પણ કારણને લઈને તમને વધારે પડતો થાક લાગ્યો છે, તો તે દિવસે દરરોજના નિયમને જડતાથી વળગી રહેવા કરતાં થોડી કસરતો થોડો વખત કરવી, તેમ જ વજન પણ અર્ધું કે ત્રીજા ભાગનું લેવું. જો એથી વધુ થાક લાગ્યો હોય તો દરેક કસરત બિલકુલ વજન વિના બે ત્રણ વખત કરવી. આ રીતે કરવાથી નિયમિતતા જળવાશે તેમ જ શરીરની શક્તિ ઉપર અયોગ્ય બોજો નહિ પડે.

(૭) અશક્ત તેમ જ માંદગીમાંથી તાજા ઊઠેલા લોકો કસરત કરવા માગતા હોય તો તેમણે નીચે મુજબની યોજનાથી આગળ વધવું:

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આવી રીતે સ્નાયુઓમાં મન સંપૂર્ણ રીતે પરોવવાથી તેમના વિકાસમાં ઘણી સહાય મળશે.

આરોગ્યનો બીજો નિયમ-સ્થિતિ

નિયમિત વ્યાયામની પેઠે શરીરની યોગ્ય સ્થિતિ એ પણ તંદુરસ્તીને ટકાવવામાં ભારે ભાગ ભજવે છે. મનુષ્યશરીરમાં કરોડનું મહત્ત્વ અતિશય છે. જેમ ઝાડને થડ છે તેમ માણસને કરોડ છે. આખી પ્રાણીસૃષ્ટિમાં મનુષ્ય એ જ એક એવું પ્રાણી છે કે જે ટટ્ટાર ચાલે છે. એની ટટ્ટાર રહેવાની શક્તિ એ એની જીવનશક્તિનું પ્રતીક છે. પણ ગુરુત્વાકર્ષણ એ એનો મોટો શત્રુ છે. માણસને સતત પૃથ્વીની આ શક્તિ સામે લડવાનું હોય છે. માણસ જ્યારે શિથિલ જીવન જીવીને શરીરની જીવનશક્તિને ઘટવા દે છે, અને શરીરમાં રોગદ્રવ્યનો સંચય થવા દે છે ત્યારે ગુરુત્વાકર્ષણ તુરત જ પોતાનો પ્રભાવ બતાવે છે. એની સૌથી પહેલી અસર પેટ ઉપર પહોંચે છે. માણસની દુંદ દિનપ્રતિદિન વધતી જાય છે અને એનું આરોગ્ય પણ સાથોસાથ ભયમાં મુકાતું જાય છે. બીજી અસર કરોડ ઉપર પહોંચે છે અને માણસ કાયમ પોટલાની માફક બેસે છે. પછીથી ચાલતાં પણ ધીમેધીમે વાંકા વળવા માંડે છે. અકાળ મૃત્યુ એ આ પ્રકારની જીવનપ્રણાલીનું છેવટનું પરિણામ હોય છે.

જાગ્રત અવસ્થામાં શરીર ટટ્ટાર ન રાખવાથી નીચેનાં શારીરિક પરિણામો આવે છેઃ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા સરળતાથી ચાલી શકતી નથી અને ફેફસાં પૂરતા પ્રમાણમાં હવા લઈ શકતાં નથી.

પાચનક્રિયામાં વિક્ષેપ પડે છે. હોજરીનાં અને આંતરડાનાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દરદો ઉત્પન્ન કરવામાં અને ટકાવવામાં શરીરની આ પ્રકારની સ્થિતિ સહાયભૂત થાય છે.

કબજિયાતનું એક કારણ ખોટી બેઠક એ છે. બહુ સાંકડી જગ્યામાં પેટના બધા અવયવોને સમાવાની ફરજ પડવાથી મળની ગતિમાં વિક્ષેપ પડે છે. પાચનક્રિયા કથળવાથી લોહી દુષિત બને છે અને એનું હલનચલન પણ યોગ્ય રીતે થઈ શકતું નથી

શરીરમાં "નર્વસ એનર્જી"-જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિની શરીરના દરેક અવયવને સપ્રમાણ વહેંચણી થતી નથી.

આ અને આવાં બીજાં અનિષ્ટો ટાળવા માટે શરીરની સ્થિતિ સંબંધી નીચેની બાબતો ખ્યાલમાં રાખવા જેવી છેઃ

ચાલતાં, બેસતાં કે ઊભા રહેતાં શરીર ટટાર રાખવું જોઈએ, આવી રીતે શરીર ટટાર રાખવાથી જો કમ્મર દુઃખી જાય તો તે ઓછી જીવનશક્તિનું, નબળા જ્ઞાનતંતુઓનું અને કમ્મરની આજુ-બાજુના અણવિકસિત સ્નાયુઓનું ચિહ્ન છે એમ જાણી મૂળ કારણો દૂર કરવા પ્રયાસ કરવો જોઈએ. ભારે વ્યાયામની શરૂઆત હમેશાં કમ્મરથી થવી જોઈએ, કારણ કે માણસની સાચી તાકાત એના કમ્મરના અને જાંઘોના સ્નાયુઓમાં રહેલી છે.

કમ્મર મજબૂત કરવા માટે એક ઘણી જ સરસ કસરત હાથમાં ભારે વજન લઈને ત્રણથી છ વખત હસ્તપાદાસન કરવાની છે. આ કસરતની શરૂઆત પાંચ રતલ વજનથી કરી શકાય અને ધીમે ધીમે ૮૦ થી ૧૦૦ રતલ સુધી વજન વધારી શકાય. કમ્મરનો દુખાવો, કબજિયાત, અપચો, અને સ્વપ્નદોષ જેવા ફરિયાદો દૂર કરવામાં આ કસરત ઘણાં જ સુંદર પરિણામો આપે છે.

દિવસમાં જ્યારે જ્યારે નવરાશ મળે ત્યારે ત્યારે બંને હાથ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૧૩) કસરતને માટે એક મુદ્દો ખ્યાલમાં રાખવાનો છે કે કસરતથી શરીર બંધાતું નથી. કસરતથી તો કેવળ જૂના અને નિર્જીવ કોષો નાશ પામે છે. શરીરની રચનાનું સાચું કામ તો રાત્રે ઊંઘ દરમિયાન જ થાય છે, એટલે કસરત જેટલી જ, બલકે તેથી વધારે, શરીરને ઊંઘ અને આરામની આવશ્યકતા છે. જ્યારે જ્યારે તમને લાગે કે વધારે પડતી કસરત થઈ ગઈ છે અથવા તો અનામત જીવનશક્તિમાંથી મોટા પ્રમાણમાં વ્યય થયો છે ત્યારે ત્યારે એકથી બે અઠવાડિયાં સંપૂર્ણ આરામ લેવો. શરીરને જેટલી કસરતની જરૂર હોય તેનાથી કંઈક ઓછી લેવાય તો હરકત નથી, તો ન જ લેવાવી જોઈએ. પણ વધારે અનેક લોકોએ હરીફાઈમાં, રસાકસીમાં, અજ્ઞાનમાં કે આંધળા ઉત્સાહથી અતિ વ્યાયામ કરીને પોતાના શરીરને કાયમનું અને ન સુધારી શકાય એવું નુકસાન પહોંચાડ્યું છે. અનેક લોકોને આ પ્રકારના સમજ વિનાના શ્રમથી ક્ષય થયો અને અકાળે મૂઆ છે.

(૧૪) કસરતથી ઘણાના સ્નાયુઓ શરૂઆતમાં બહુ દુઃખે છે અને તેથી તેઓ કંટાળીને થોડા વખતમાં કસરત પડતી મૂકે છે. આ મુશ્કેલી ઊભી થવાનું કારણ એ હોય છે કે કસરતથી સ્નાયુઓમાં સંધરાયલી સ્નાયુશર્કરા વપરાય છે. અને એને લીધે લેક્ટિક ઍસિડ નામનો ઍસિડ પેદા થાય છે, જે એક ઝેર છે અને એની હાજરીથી સ્નાયુઓનું કામ સરળતાથી ચાલી શકતું નથી.

આ પરિસ્થિતિ ટાળવા માટે કસરત પછી ચંપી કરવી. શરૂઆતના દિવસોમાં ગરમ પાણીએ સ્નાન કરવું, પૂરતો આરામ લેવો તેમ જ મધ, ખજૂર, દ્રાક્ષ, અંજીર, આલુ વગેરે સૂકાં ફળો ખાવાનાં રાખવાં. આ ફળો શરીરને કુદરતી રૂપમાં ખાંડ પૂરી પાડવા ઉપરાંત ક્ષારો અને પ્રજીવકો પૂરા પાડે છે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તેમ જ કસરતથી જો કબજિયાત તરફનું વલણ ઊભું થયું હોય તો તેને નાબૂદ કરવામાં મદદ કરે છે. સવારના નાસ્તા માટે રાત્રે અંજીરને ધોઈ સ્વચ્છ કરી મધમાં પલાળી મૂકવાં અને તેમનો બીજે દિવસે સવારમાં ઉપયોગ કરવો. ખોરાકમાં દૂધનું પ્રમાણ વધારવું અને દરરોજ જુદીજુદી ભાજીઓના રસ પીવાના રાખવા, જેથી લોહ અને સોડિયમના ક્ષારો પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહે. લોહીમાં આ ક્ષારો જેટલા પ્રમાણમાં હોય તેટલા જ પ્રમાણમાં જ તે પ્રાણવાયુનો ઉપયોગ કરી શકે છે. શરીરમાં આ ક્ષારો વધવાથી અને પ્રાણવાયુનો વધુ પ્રમાણમાં ઉપયોગ થવાથી શરીરને થાક ઓછો લાગે છે અને તેની સહનશીલતા વધે છે. જો આ સૂચનાઓ ઉપર પૂરતું લક્ષ આપવામાં આવશે તો સ્નાયુઓનો અને સાંધાઓનો દુખાવો કાં તો તદ્દન અદૃશ્ય થઈ જશે અથવા તો ઓછામાં ઓછો થઈ જશે.

(૧૫) કસરત કરવાના ઓરડામાં રામમૂર્તિ, યુજેન સૅન્ડો, ગામા, ફારમર બર્ન્સ, ઍલન પી. મીડ, જૉવેટ, ઍન્થની સૅન્સન, વગેરે પહેલવાનો અને શરીરવિકાસકોના ફોટાઓ રાખવા, જે શરીર સુધારવા માટે આપણને સતત પ્રેરણા આપ્યા કરશે. કસરત કરતી વખતે મન હમેશાં પ્રફુલ્લ હોવું જોઈએ. શરીર-સુધારણામાં મનનો હિસ્સો જેવો તેવો નથી. કસરતને જ્યારે આપણે ફરજિયાત વેઠ માનીને કરીએ છીએ ત્યારે તેનો અર્ધ ઉપરાંત લાભ ગુમાવીએ છીએ. આપણે જે કસરતો કરીએ તેમાં આપણો સમગ્ર આત્મા રેડી દેવો જોઈએ.

(૧૬) જ્યારે કસરત કરતા હોઈએ ત્યારે વિચારો ગમે તેમ ભટકતા ન હોવા જોઈએ. જે જે સ્નાયુઓની કસરત કરવામાં આવતી હોય તે તે સ્નાયુઓ ઉપર મન એકાગ્ર રાખવું જોઈએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઊંચા કરી પગની આંગળીઓ ઉપર ઊભા રહી ઘરની છતને અડતા હો એ રીતનો પ્રયાસ કરવો. આમ કરવાથી કરોડના અકડાઈ ગયેલા મણકાઓને રાહત મળશે અને લોહીનું હલનચલન સુધરશે.

ટટ્ટાર બેસવાની અને ઊભા રહેવાની ટેવ પાડવામાં તેમ જ કરોડને મજબૂત કરવામાં શીર્ષાસન પણ સારું કામ આપે છે.

પેટનો ઘેરાવો પ્રમાણસર રહે એ આરોગ્ય માટે અતિશય આવશ્યક છે. સાતવળેકર નામના વેદાભ્યાસી વિદ્વાન કહે છે કે મોટા પેટમાં મૃત્યુ વસે છે, અને એની મરજી પડે ત્યારે તે મોટા પેટવાળાને ખાઈ જાય છે. આ કથન અક્ષરશઃ સાચું છે. વીમા-કંપનીઓનો આજ સુધીનો અનુભવ આ કથનને પુષ્ટિ આપે છે. આઈ. સી. એસ. ની પરીક્ષામાં પણ અતિસ્થૂલ અને દુંદાળા વિદ્યાર્થીઓને તમીખી-મંડળ રૂખસદ આપે છે. પેટ કરતાં છાતીનો ઘેરાવો છથી આઠ ઇંચ વધારે હોવો જોઈએ. રાત્રે સૂતી વખતે જમણે પડખે સૂવું જોઈએ. આ રીતે સૂવાથી હૃદય ઉપર હોજરીનો ભાર આવતો નથી અને ખોરાક અમુક અંશે વહેલો પચે છે. નિર્બળ અને રોગી માણસોએ તો આ નિયમની બાબતમાં વધારે ચોક્કસ રહેવું જોઈએ.

શરીરની કે શરીરનાં અંગોપાંગોની સ્થિતિ સુધારીને રોગો મટાડનારાં અનેક શાસ્ત્રો પશ્ચિમના દેશોમાં નીકળ્યાં છે. કરોડની ખામીઓ દૂર કરીને માનવદેહના રોગો દૂર કરવાનો દાવો કાયરો-પ્રેક્ટિક, ઓસ્ટિઓપૅથી, ન્યુરોપૅથી વગેરે શાસ્ત્રો કરે છે. ઝોન થરાપી જેવાં શાસ્ત્રો રોગો મસળીને કે શરીરના જુદાજુદા ભાગો ઉપર દબાણ લાવીને અનેક ફરિયાદો અને રોગો દૂર કરે છે. આસનોનું આખુંયે શાસ્ત્ર એ સ્થિતિશાસ્ત્ર છે અને આસનોથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રોગો મટ્યાનાં આપણે જે વૃત્તાંતો વાંચીએ છીએ તે સ્થિતિના નિયમને અનુસરવાથી મળેલી સફળતાઓ હોય છે.

વિશ્રાંતિ

એ તંદુરસ્તીનો ત્રીજો નિયમ છે. જીવનશક્તિ બાંધવામાં અને વધારવામાં ખોરાક કરતાં પણ ઊંઘનું મહત્ત્વ વધારે છે. ઉપવાસ વિષેનું સાહિત્ય વાંચતાં એવા ઘણા દાખલા મળી આવે છે કે જેમાં દરદી ૧૦૦ અથવા વધુ દિવસ સુધી કેવળ પાણી ઉપર રહ્યો હોય. આવા અપવાદજનક દાખલા બાદ કરીએ તોપણ મોટા ભાગના લોકો ૪ થી ૬ અઠવાડિયાં સુધી ખોરાક વિના જીવી શકે. પણ માણસ ઊંઘ વિના તો એક અઠવાડિયું પણ જીવી ન શકે.

શરીરની પુનર્રચના ઊંઘ દરમિયાન જ થાય છે. દિવસની પ્રવૃત્તિ દરમિયાન ઘસાઈ ગયેલા કોષોને સ્થાને નવા કોષો રાત્રે આરામના વખતમાં રચાય છે. ઊંઘ દરમિયાન લોહીની અમ્લતા ઘટે છે અને એ ફરીથી અલકલ બને છે. શરીરરૂપી બૅટરીમાં બીજા દિવસ માટે નવો પાવર ભરવાનું કામ માણસ ઊંઘતો હોય છે ત્યારે જ થાય છે. પાચનક્રિયાની છેલ્લી ક્રિયાઓ ઊંઘમાં જ સંપૂર્ણ થાય છે અને મન પણ ઊંઘથી નવી તાકાત મેળવે છે. આપણે આપણી જિંદગીનો ૨/૩ ભાગ પથારીમાં ગાળીએ છીએ. એટલે આ પ્રશ્નનો જેટલો અભ્યાસ થાય તેટલો ઓછો છે. દરેક વ્યક્તિએ કેટલી ઊંઘ લેવી જોઈએ એને માટે કોઈ કૃત્રિમ નિયમો રજૂ કરી શકાય નહિ. ઉમર, બાંધો, જીવનશક્તિ, જાતિ (Sex) અને રહેણીકરણી ઉપર ઘણો આધાર રહે છે. છતાંય સામાન્ય નિયમ તરીકે જુવાન માણસને સાતથી નવ કલાકની ઊંઘની જરૂર છે. સ્ત્રીઓને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અને બાળકો ને કંઈક વધુ ઊંઘ જોઈએ. નબળા જ્ઞાનતંતુવાળા લોકો માટે દશથી અગિયાર કલાકની ઊંઘ પણ વધારે પડતી ન કહેવાય. [નેપોલિયન અને એડીસન જેવી વ્યક્તિઓ ત્રણ ચાર કલાકની ઊંઘથી સારામાં સારી તંદુરસ્તી જાળવી શકતા. પણ આવા પ્રબળ જીવનશક્તિવાળા લોકોને આપણે અપવાદરૂપ ગણવા જોઈએ.]

સૂવાની પથારી અતિશય સુંવાળી કે નરમ ન હોવી જોઈએ. તેમ જ ઓઢવાનું એટલું બધું વધારે ન હોવું જોઈએ કે જેથી શરીર જોઈએ તે કરતાં વધારે ગરમ રહે.

આખીયે રાત ખુલ્લી અને તાજી હવા મળે એવો પ્રબંધ કરવો જોઈએ. ઉનાળામાં તો ખુલ્લામાં આકાશ નીચે પણ સૂઈ જઈ શકાય. [પથારી માકડ, મચ્છર કે ચાંચડ જેવા જીવજંતુના ત્રાસથી મુક્ત રહેવી જોઈએ.]

સૂતાં પહેલાં ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાકે જમી પરવારવું જોઈએ, તેમ જ રાતનું ભોજન ભારે ન હોવું જોઈએ. રાત્રે સૂવાનું દશ વાગ્યાથી મોડું થવું ન જોઈએ.

એક પથારીમાં એક જ વ્યક્તિ સૂવે તે તેની તંદુરસ્તી માટે જરૂરનું છે. ગાઢ અને સ્વપ્નરહિત નિદ્રા પૂરતા પરિશ્રમ સિવાય આવતી નથી. જેઓને કાયમની ઊંઘ ન આવવાની ફરિયાદ હોય તેમને માટે નીચેની સૂચનાઓ છે:

આ પ્રકારના લોકો ભાગ્યે જ કોઈ જાતનો શારીરિક પરિશ્રમ લે છે, જ્યારે બીજી બાજુ જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર તેઓ બેહદ બોજો નાખતા હોય છે. તેમણે નિયમિત કસરત કરવા માંડવી અને રાત્રે સૂતાં પહેલાં બે ત્રણ માઈલ ખુલ્લી હવામાં ફરી આવવું. આ ઉપરાંત ઊંઘ લાવવા માટેનો એક અકસીર ઉપાય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સમશીતોષ્ણ સ્નાનનો છે. એને માટે ૯૮° F ઉષ્ણતા ધરાવતા પાણીના ટબમાં ગળા સુધીનો ભાગ ડૂબે એ રીતે બેસવું. અંદર ધીમે ધીમે નવું ગરમ પાણી ઉમેરવું અને જૂનું પાણી કાઢતાં જવું. આ રીતથી ઠેઠ સુધી પાણીની ગરમી એક સરખી જળવાઈ રહેશે. સારી રીતે ઊંઘ લાવવા માટે આવું અર્ધા કલાકનું સમ-શીતોષ્ણ સ્નાન પૂરતું છે. આ સ્નાનથી જ્ઞાનતંતુઓ એવા તો શાંત થઈ જાય છે કે ઘણી વખત દરદીને ટબમાં જ ઊંઘ આવી જાય છે. બીજો એક એવો જ અકસીર ઉપાય ઉઘાડા શરીરે હવાસ્નાન લેવાનો છે. એનાથી પણ જ્ઞાનતંતુઓને અપૂર્વ શાન્તિ મળે છે. રાત્રે સૂતાં પહેલાં ગરમ દૂધનો એકાદ પ્યાલો પીવાથી કે ગરમ પાણીના તપેલામાં પગ બૂડી રાખવાથી મગજમાં જે વધારે પડતું લોહી એકઠું થયું હોય તે નીચેનાં અંગોમાં ચાલ્યું જઈ ઊંઘ આવવામાં મદદ મળે છે.

પોષણ અને લંઘન

એ તંદુરસ્તીના ચોથા અને પાંચમા નિયમો છે. આ નિયમ સંબંધી આહારશાસ્ત્રમાં આજસુધી થયેલી બધી શોધોનો સાર નીચે મુજબ છેઃ

દૂધ એ સર્વોત્તમ અને લગભગ સંપૂર્ણ ખોરાક છે. એક પુખ્ત ઉમરના માણસે પોતાના ખોરાકમાં દરરોજનાં શેર થી દોઢ શેર દૂધ અને છાશ વાપરવાં જોઈએ. કાચા ખોરાકમાં રાંધેલા ખોરાક કરતાં વધુ પ્રમાણમાં ક્ષારો, પ્રજીવકો અને જીવનદ્રવ્યો રહેલાં હોવાથી ખોરાકમાં એને વધુ પ્રમાણમાં સ્થાન મળવું જોઈએ, તેમ જ જે જે ખોરાકો કાચા ખાઈ અને પચાવી શકાય તેમને કદી રાંધવા નહિ. રાંધેલા ખોરાકોમાં શેકેલો ખોરાક ઉત્તમ છે, બાફેલો મધ્યમ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે, અને તળેલો કનિષ્ટ છે. અનાજ, શાક ભાજી અને કઠોળને કદી ઓસાવવાં નહિ અને બની શકે એટલા બોરાકો તેમનાં છોડાં સાથે ખાવા.

મેંદો, રવો, પૉલીશ કરેલા ચોખા, સફેદ ખાંડ, ચા, કૉફી, મીઠાઈ અને ફરસાણ જેવા આહારવિહીન અહારોનો ત્યાગ કરવો જોઈએ, અને બોરાકમાં મરી–મસાલાનું પ્રમાણ બોછામાં બોછું કરી નાખવું જોઈએ. રસોઈ કૂકરમાં થવી જોઈએ. બોરાકમાં કોઈ આવશ્યક કે જીવનપ્રદ તત્ત્વની કોઈ કારણસર તૂટ ન રહે એટલા માટે કેલ્પ, અલફાલ્ફા કે ભાજીઓમાંથી બનાવેલી ટીકડીઓનો નિયમિત ઉપયોગ કરવો જોઈએ. આ રીતે કરવાથી માસિક ૫–૬ રૂા. ના ખર્ચમાં તંદુરસ્તી અને દીર્ઘાયુષ્યનો વીમો ઉતારી શકાય છે. જેમની આર્થિક સ્થિતિ એવી હોય કે તેઓ પોતાની તંદુરસ્તી પાછળ આટલો ખર્ચ ન કરી શકે તેમણે રસ કાઢવાના સંચા વસાવી લેવા અને તેમાં પાલખ, તાંદળજો, ગાજર, મૂળા, ટૉમેટા, કાકડી, ડોડી વગેરે શાકભાજી અને કંદમૂળના તેમ જ જુદાંજુદાં ફળફૂલના રસ કાઢી શકાય અને તે કાચા અથવા તો સૂપ બનાવીને પી શકાય. ગુમાવેલી તંદુરસ્તી પાછી મેળવવા માટે અને મેળવેલી તંદુરસ્તી ટકાવી રાખવા માટે આ નૈસર્ગિક રસો ઘણા જ કિંમતી છે.

બોરાક કેવી રીતે ખાવો તે સંબંધી 'અપચાના સહેલા ઉપાયો'માં સવિસ્તર માહિતી આપેલી છે.

ઉપવાસનો ઉદ્દેશ અશુદ્ધ બોરાક અને અયોગ્ય રહેણીકરણીથી શરીરમાં એકઠા થયેલાં દોષો અને વિષોનો નિકાલ કરવાનો છે. જે માણસ નિયમિત અને શાસ્ત્રીય કસરત કરે છે, તેમ જ પથ્ય અને પોષક બોરાક ખાય છે તેને માટે ઉપવાસની જરૂર બોછામાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઓછી છે. ઉપવાસ હમેશાં જીવનશક્તિ મુજબ કરવા જોઈએ અને ઉપવાસ દરમિયાન સંપૂર્ણ શારીરિક અને માનસિક આરામ લેવો જોઈએ. જો શરીરમાં જીવનશક્તિ ઘણા વિપુલ પ્રમાણમાં હોય તો દરરોજ ચાલવાની કસરત મર્યાદિત પ્રમાણમાં કરવી; દરરોજ એનીમા લેવો અને ગરમ પાણીના સ્નાનથી ચામડીનાં છિદ્રો ખુલ્લાં રાખવાં. તાજી હવા ચોવીસે કલાક મળવી જોઈએ. ઉપવાસ પછી ફળાહાર, પછી દુગ્ધાહાર અને પછી અન્નાહાર–એ રીતે ધીમે ધીમે ખોરાક ઉપર આવવું. અઠવાડિયાથી વધુ લાંબા ઉપવાસ નિસર્ગોપચારકની દેખરેખ સિવાય કદી ન કરવા.

માનવદેહ એ એક એકમ છે. એનો કોઈપણ એક અવયવ બગડે એટલે બીજા બધા અવયવો ઓછાવત્તા બગડે છે. એટલા માટે જ જીવનકેંદ્રોનો નાશ કરનાર વિઘાતક વાઢકાપ અને જીવનરસોને વેડફી મારનાર ઝેરી દવાઓનો નિસર્ગોપચાર વિરોધ કરે છે. દાંત ખેંચી કાઢનાર, કાકડા અને નાકના મસા કાપનાર તેમ જ ઍપેન્ડિકસ, પિત્તાશય, ગર્ભાશય અને મોટું આંતરડું વિચાર વિના વધેરી નાખનાર સંહારક સર્જરી આજની સંસ્કૃતિના અનેક શાપોમાંની એક છે. કારણ કે એનાથી દરદી અપંગ બને છે, તંદુરસ્તી ગુમાવે છે, આરોગ્ય ઘટાડે છે અને પોતાના શરીરમાં અનેક નવા રોગોને આવવાની સગવડ કરી આપે છે.

વારંવાર થૂંકવાની કુટેવ મોઢાના અમીનો નાશ કરે છે. રક્તપાત કે જળો વળગાડવાથી લોહીનો નાશ થાય છે. બ્રહ્મચર્યના અકાળ ભંગથી, અતિ વિષયસેવનથી, સ્વપ્નદોષ કે હસ્તમૈથુનથી વીર્યનો નાશ થાય છે. વારંવાર જુલાબો લેવાથી આંતરડાંના રસોનો નાશ થાય છે એટલા માટે આરોગ્યવાંચ્છુઓએ રસપાત, રક્તપાત કે વીર્યપાતથી પોતાની જાતને બચાવી લેવી જોઈએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સંરક્ષણના નિયમ મુજબ જીવનકેંદ્રો અને જીવનદ્રવ્યોનું રક્ષણ થાય એ જેટલું આવશ્યક છે તેટલું જ આવશ્યક શરીરની તંદુરસ્તી માટે ભયરૂપ રોગદ્રવ્ય દોષો અને વિષોના નિકાલનું કાર્ય છે. ઉપવાસ, જલોપચાર, સૂર્યોપચાર વગેરે ચિકિત્સાઓ વિસર્જનના નિયમ મુજબ કાર્ય કરે છે. આ ઉપચારોથી બિનજરૂરી અને જોખમકારક રોગદ્રવ્યના નિકાલથી શરીર અંદરથી શુદ્ધ બને છે. એક શહેરના આરોગ્ય માટે સેનિટેશન જેટલું જરૂરી છે, તેટલી જ જરૂરી એક શરીરના આરોગ્ય માટે આંતરિક શુદ્ધિ છે.

શ્વાસોચ્છ્વાસ અને પ્રકાશ

એ આઠમા અને નવમા નિયમો છે. આ નિયમો મુજબ ચોવીસે કલાક ખુલ્લી હવા, અને પ્રકાશ મળવાં જોઈએ તેમ જ ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની ટેવ પાડવી જોઈએ અને નિયમિત હવાસ્નાન અને સૂર્યસ્નાન લેવાં જોઈએ.

ઉલ્લાસ એ આરોગ્યનો દશમો નિયમ છે અને પરિવર્તન તેમ જ વાતાવરણ એ અગિયારમા અને બારમા નિયમો છે. તંદુરસ્તી બાંધવામાં કે તોડવામાં મન મોટો ભાગ ભજવે છે. એટલા માટે ભય, ક્રોધ, ચિંતા અને ઈર્ષા જેવી સંહારક લાગણીઓને મનમાં સ્થાન ન આપતાં આશા, શ્રદ્ધા, આનંદ અને ઉલ્લાસ જેવી સર્જક લાગણીઓને સ્થાન આપવું જોઈએ. પરિવર્તનનો નિયમ શીખવે છે કે માનવી માછલામાંથી માણસ થયો ત્યાંસુધીમાં એની દેહરચનામાં અને માનસિક વિકાસમાં આજ સુધી અસંખ્ય ફેરફારો થઈ ગયા છે, એટલા માટે માનવીનું આરોગ્યશાસ્ત્ર માનવદેહના અભ્યાસ ઉપરથી જ રચાવું જોઈએ અને નહિ કે કૂતરાં, બિલાડાં ચીરી-ચૂંથીને મેળવેલા તરંગી સિદ્ધાંતો ઉપર.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વાતાવરણનો નિયમ સંગીત, સુગંધ, રંગો વગેરે કુદરતનાં સૂક્ષ્મ બળોની માનવઆરોગ્ય ઉપર થતી અસરોનો અભ્યાસ કરે છે અને એ ઉપરથી આચારના કેટલાક નિયમો શીખવે છે. ગતિ, સ્થિતિ, વિશ્રાંતિ, પોષણ, લંઘન, સંરક્ષણ, વિસર્જન, શ્વાસોચ્છ્વાસ, પ્રકાશ, ઉલ્લાસ, પરિવર્તન અને વાતાવરણ–આ બાર આરોગ્યના નિયમો છે. ગુરુત્વાકર્ષણના નિયમ જેટલા જ એ સાચા અને સનાતન છે. રોગમાત્રની ઉત્પત્તિ એમના ભંગમાંથી છે. આદર્શ આરોગ્ય આ બધા જ નિયમોને ચીવટપૂર્વક પાળવાથી જ મળી શકે.

આમાંના એકેક નિયમ વિષે અનેક ગ્રંથો લખાયા છે. પણ આ પુસ્તકમાં તો આરોગ્યશાસ્ત્રનો સાર ટૂંકામાં આપવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. આશા છે વાંચકોને જોઈતી વ્યવહારુ માહિતી આમાંથી મળી રહેશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

[૫] નિસર્ગોપચાર : વિચાર અને વ્યવહાર ભાગ ૨ : 'આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ'નાં પહેલાં છ પુસ્તકો વાંચ્યા પછી એક મિત્રે ફરિયાદ કરી હતી કે આ પુસ્તકોથી કોઈને શંકા સરખી ન જાય કે નિસર્ગોપચારને પોતાનું સ્વતંત્ર તત્વજ્ઞાન છે! પણ સાતમા પુસ્તકે એ સ્પષ્ટ કર્યું કે નિસર્ગોપચાર એ બીજી પ્રાચીન અને અર્વાચીન પદ્ધતિઓથી તદ્દન જુદી પદ્ધતિ છે. એની અપૂર્વતાની ચર્ચા હવે આગળ ચાલે છે. "દુનિયાનો મોટામાં મોટો ડૉક્ટર ક્યાં છે : તમારા શરીરની અંદર કે બહાર ?" "સારામાં સારી સાત દવાઓ કઈ ?" "જંતુથી રોગ થાય છે કે રોગમાંથી જંતુ જન્મે છે ?" એવા એવા અનેક પ્રશ્નોના જવાબો અને શંકાઓનું સમાધાન આજ સુધી ગુજરાતી ભાષાના કોઈ પણ પુસ્તકમાં ન થયું હોય એ ઢબે થાય છે.

[૬] પાયોરીયા અને દાંતનાં બીજાં દર્દો : આ દેશમાં પણ બીજા સુધરેલા દેશોની પેઠે દંતવૈદો વધતા ચાલ્યા છે. એમની સેવા સામે કોઈનો વિરોધ નથી! પણ એ સેવાની મોટા ભાગના કેસોમાં જરૂર જ ન જણાય એને માટે અહીં કેટલાક માર્ગો સૂચવ્યા છે.

[૭] મીઠું : એનો સદુપયોગ અને દુરુપયોગ : આ ઘરગથ્થુ પદાર્થના કેટલાક ઉપયોગો જરૂર જાણી લેવા જેવા છે. ઘરમાં ઘણી વખત કામ લાગશે. એના દુરુપયોગ સામે લાલ બત્તી પણ ધરવામાં આવી છે.

[૮] હવા, પ્રકાશ અને વાતાવરણ : પ્રકૃતિએ સૌને મફત બક્ષેલી આ મહામૂલી ભેટોનો આરોગ્યવૃદ્ધિ માટે ઉપયોગ કરવા શાસ્ત્રીય જ્ઞાનની આવશ્યકતા છે—જે આ પુસ્તક આપી રહેશે.

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ : પાનકોરનાકા : અમદાવાદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ વિના ચાલે જ નહિ

અમે તો ધચ્છીએ છીએ આપણા દેશમાંધવેાનું આરેાગ્ય અને આરેાગ્ય વિષેનું જ્ઞાન એવું હેાય કે આવાં પુસ્તકેાની મુદ્દલ જરૂર જ ન પડે, પરંતુ એ સ્થિતિ અત્યારે છે નહિ. પચાસ સેા વર્ષમાં આવે એવેા સંભવ પણ દેખાતેા નથી. શહેરની શેરીએ શેરીએ જામેલાં દાક્તરેા અને વૈદ્યેાનાં દવાખાનાં એ સ્થિતિ વહેલી આવવા પણ નહિ દે, કારણ કે એ ઉપર જ એમનેા રેાટલેા રહ્યો છે.

એટલે આપણી આખી પ્રજા રેાગગ્રસ્ત તેા છે જ, પરંતુ એ રેાગમાંથી એને મુક્ત કરવા માટે જે મેાટું દાક્તર–મંડળ ઊભું છે તે બીજા અનેક રેાગેાને જન્મ આપનારું છે. આ રીતે આપણે રેાગી પણ છીએ અને અસહાય પણ છીએ.

આ સ્થિતિમાંથી છૂટવું આપણા માટે ખરેખર મુસ્કેલ છે. જો આપણે ઊગરવાનેા નિશ્ચય જ કર્યો હેાય તેા અમે કહીએ છીએ કે 'આરેાગ્ય ગ્રંથાવલિ'ની આ પુસ્તકેા એમાં બહુ મદદગાર થશે, કારણ કે એમાં જે જ્ઞાન ભર્યું છે તે નીરેાગી રહેવામાં સહાય કરે છે, રેાગીને રેાગમુક્ત થવાનેા પુરુષાર્થ શીખવે છે અને દાક્તર–વૈદ્યોએ ઊભી કરેલી માયાજાળને વિખેરી નાખે છે.

એટલે આ પુસ્તકેા મેાજશેાખનાં નથી પણ જીવનની અનિવાર્ય જરૂરિયાત છે. આ વિના ચાલે જ નહિ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar